



牙齒健康

照顧你的口腔和牙齒

保持口腔和牙齒健康能幫助停止疾病的發生。

為何要照顧你的口腔和牙齒？

不健康的牙齦會將疾病傳播到身體。我們食物中有部份能產生一層膜粘在牙齒上稱為牙石。它能破壞牙齒外層堅硬的覆蓋，也能導致牙齒出現洞穴(蛀牙)或牙肉出血，稱為牙周病。這些病害可以傳播到牙骨。

不健康的牙齦打開了傳播病菌到血液和身體的大門。有牙周病的孕婦可能會早產。口腔出現問題可能是身體出現毛病的先兆，例如愛滋病，骨質疏鬆和癌症。

糖尿病跟口腔的關係

祇有少數人知道保持口腔清潔能幫助控制糖尿病。

- ▶ 高血糖能破壞你的牙齒和口腔，應盡量保持血糖正常。
- ▶ 乾燥的口腔也會導致問題，可尋求牙科醫師的協助。
- ▶ 牙齦若出現酸痛和紅腫，這些都是牙周病的症狀。牙周病也會令血糖升高。

- ▶ 糖尿病患者每年至少要看兩次牙醫。

怎樣照顧你的口腔和牙齒

- ▶ 每天至少刷牙和舌頭兩次
- ▶ 使用軟毛牙刷和含氟化物牙膏可防止蛀牙
- ▶ 每三至四個月便更換牙刷
- ▶ 使用牙線保持牙齦清潔
- ▶ 每年至少要看兩次牙醫和清洗牙齒
- ▶ 進食健康的食物
- ▶ 切勿吸煙

請教你的醫師和牙醫。確定你的口腔，牙齦和牙齒均健康。好好照顧你的牙齒和口腔讓你笑臉迎人。

